

# H29 リラクゼーション実技研修会と懇談会

## 気持ちを切り替えるための

## リラクゼーション



7月20日（木）、スクールカウンセラーの富森崇先生をお招きし、児童生徒・保護者・教職員を対象にリラクゼーション実技研修会を行いました。心配や不安のメカニズムと、自分でできるリラクゼーションの方法について実技を中心にご指導いただきました。

まずは、頭の体操。「10円玉を1つ動かして縦・横4つにしてください。」答えは、「縦の1番上を取って中央の10円玉に重ねる」です・・・？！

人には、考え方や感情の癖があり、自分の癖を知ることが大切だそうです。

また、感情は無意識のうちに相手から移ってることがあり、解消できる不安は自分のもの、解消できない不安は他の人から伝わったものだそうです。

脳や心のリラックス方法を是非お試しください。



### 「中指ねじり」脳のリラックス方法

手をぶらぶらさせた後、息を吐きながら、中指の第1関節を10回ねじります。終わったら反対方向に10回ねじります。順に第2関節、付け根へと同様に進めていきます。最後に手をぶらぶらさせて終わりです。中指ねじりをした後は、首の可動域が広がってすっきりした気持ちになります。

### 「指つかみ」

脳や心がリラックスするセルフケア

指と感情・症状には対応関係があり、親指は心配、人差し指は恐れ、中指は怒り、薬指は悲しみ、小指はがんばりすぎ・・・悩んでいる感情の指をつかんで指脈を感じるようにすれば、全身のエネルギーの流れがよくなっていきます。



ゆったりとした音楽が流れる中、目をつぶって指を順に握るだけで、体も心もほぐれてリラックスした気持ちになりました。

終了後、富森先生と保護者の方との懇談会を実施しました。  
富森先生、ありがとうございました。